

L'alimentació té un paper clau en la prevenció de refredats, constipats i grip



28/11/2013

Fuente:

FAROS Sant Joan de Déu

Moltes de les malalties respiratòries comunes que pateixen els nens durant els mesos de fred es produeixen per una gran varietat de virus, i apareixen per contagi, que **es propicia més per una baixada de defenses que no pas per les condicions meteorològiques**.

Els nens menors de 5 anys són els que més es contagien, i ho fan de forma repetida, de mitjana entre 3 i 5 cops l'any.

Com que la majoria d'aquestes malalties estan originades per virus no es tracten amb antibiòtics, a menys que se sospiti que l'origen és bacterià. Aquests virus sempre estan presents, però quan baixen les temperatures es produeixen més aglomeracions de persones tant sanes com malaltes, com per exemple a les classes. En el cas dels nens, tenen un sistema immunitari per sí sol menys preparat per fer front a aquest virus.

Per aquest motiu, és molt important protegir i enfortir el sistema immunològic dels nens petits, i l'alimentació és un factor clau per reduir constipats i altres malalties típiques de les estacions fredes.

Alimentació durant els mesos de fred:

Així doncs, a l'alimentació diària dels nens necessita una aportació de vitamines i minerals, que en aquesta època de l'any sovint és insuficient per la disminució del consum de fruites i hortalisses crues. A banda dels aliments proposats a continuació, cal destacar que els cereals integrals són una font molt rica i completa de minerals i vitamines, i normalment agraden força als nens.

1. Vitamines

El dèficit d'algunes vitamines pot debilitar el nostre sistema immunitari i augmentar les probabilitats que els nens agafin un refredat.

És per això que és molt important donar-los una alimentació equilibrada i variada amb una càrrega vitamínica adequada. Consulta quines vitamines són necessàries per a la salut del teu fill i en quins aliments es troben.

2. Aliments rics en lisina, un aminoàcid que no produeix l'organisme

La lisina és un aminoàcid essencial que contribueix a aprofitar de forma òptima els aliments, produint més energia i **afavorint un enfortiment del sistema immunològic**.

Com que l'organisme no la produeix, la lisina s'ha d'obtenir d'aliments diàriament. Algunes fonts riques en lisina són les proteïnes d'origen animal, com la carn, els làctics i els ous. També la trobem als llegums.

3. Probiòtics

Els probiòtics també són de gran importància **per tenir el sistema immunològic ben fort**.

Aquests es poden trobar en aliments com algunes llets fermentades: els iogurts o els formatges.

4. Minerals com el ferro i el magnesi

El ferro i altres elements similars intervenen en el bon funcionament de la respiració, estimulen el sistema immunitari i la resistència física. És un mineral molt important en edats primerenques, ja que la deficiència afecta al comportament del nen, així com al procés d'aprenentatge.

Les millors fonts de ferro són les carns, peixos i ous. També aliments vegetals com llegums, cereals integrals i algunes verdures com els espinacs. Cal tenir en compte que el ferro dels aliments d'origen vegetal s'absorbeix en menor proporció, encara que es pot afavorir si es consumeix juntament amb aliments rics en vitamina C com cítrics i algunes verdures i hortalisses.

Altres consells

És important que pares i mares revisin el menú infantil escolar del seu fill, per poder trobar un equilibri en l'alimentació. Per qualsevol dubte es recomana consultar amb el pediatra o amb un dietista-nutricionista.

En general, **hem de seguir la norma de “5 al dia”**, que consisteix en introduir a la dieta tres peces de fruita al dia i dos plats que incloguin verdura.

En els mesos de fred, no cal deixar de prendre productes freds o crus, ja que nutricionalment mantenen millor la composició de vitamines antioxidants, com la vitamina C, però sí és cert que vénen de gust plats més calents com la sopa. En aquest cas, és un bon plat, ja que aporta molt líquid i quan un nen està refredat i té mucositat es deshidrata molt. Va bé, doncs, beure caldo, infusions i aigua. S'haurien d'evitar les sopes greixoses, i consumir més aviat sopa de verdures amb una mica de pasta, pollastre o peix, per exemple.